

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja
2024-03-08 piątek	Ogól	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Pomidor 50g sałata liść Szynka wieprzowa 25g	Barszcz czerwony z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Klopsik rybny 100g (GLU, JAJ, RYB) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka coleslaw 120g (JAJ, GOR) Kompot 250ml Jabłko 1 szt. Sos koperkowy 50g		Herbata 200ml Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Sałatka ryżowa z wędliną i kukurydzą 100g (JAJ, GOR) sałata liść	Jogurt owocowy 150g (BIA)
	Lekkostrawna P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Pomidor b/s 50g Szynka wieprzowa 25g sałata liść	Barszcz czerwony z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Klopsik rybny 100g (GLU, JAJ, RYB) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Kompot 250ml Marchew gotowana 100g Sos koperkowy 50g (GLU, SEL)		Herbata 200ml Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Sałatka ryżowa z wędliną i kukurydzą 100g (JAJ, GOR) sałata liść	Jogurt owocowy 150g (BIA)
	Cukrzy	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb razowy 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 50g sałata liść Szynka wieprzowa 25g	Barszcz czerwony z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Klopsik rybny 100g (GLU, JAJ, RYB) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka coleslaw 120g (JAJ, GOR) Sos koperkowy 50g (GLU, SEL) Jabłko 1 szt.		Herbata 200ml Chleb razowy 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Sałatka ryżowa z wędliną i kukurydzą 100g (JAJ, GOR) sałata liść	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 5g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)
	Niskotłuszczowa P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Twarożek 50g (BIA) Pomidor b/s 50g sałata liść Szynka wieprzowa 25g	Barszcz czerwony z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Klopsik rybny 100g (GLU, JAJ, RYB) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Kompot 250ml Marchew gotowana 100g Sos koperkowy 50g (GLU, SEL)	Budyń z owocami 200g (BIA)	Herbata 300ml Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta z białek 100g sałata liść	Jogurt owocowy 150g (BIA)
	Papkowa	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek 50g (BIA) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)	Barszcz czerwony z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Klopsik rybny 100g (GLU, JAJ, RYB) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 100g Sos koperkowy 50g (GLU, SEL)		Herbata 300ml Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta z białek 100g	

Nazwa	Energia [kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany proste [g]	Sól [g]
Ogólna P	2 578,22	87,80	69,76	16,38	221,97	73,58	7,13
Lekkostrawna P	2 033,01	87,59	68,76	15,29	220,82	72,49	6,22
Cukrzyca P	1 840,23	77,02	72,51	17,94	175,40	52,95	7,59
Niskotłuszczowa P	2 204,33	87,39	64,58	13,53	221,87	73,42	7,01
Papkowata P	2 099,18	81,36	62,42	12,49	200,72	64,84	7,85

Alergeny legenda:

BIA - Białko mleka krowiego, GLU - Gluten oraz zboża i produkty zawierające gluten

JAJ - Jaja kurcze, ORZ - Orzechy arachidowe, orzechy arachidowe, orzechy włoskie, laskowe, pistacje, migdały, brazylijskie, makadamia, SEL - Seler i produkty pochodne; DWU - Dwutlenek siarki i siarczyny, RYB - Ryby i produkty pochodne SKO - Skorupiaki i produkty pochodne MIĘ - Mięczaki i produkty pochodne SOJ - Soja i produkty pochodne GOR - Gorczyca i produkty pochodne, ZIA - Ziarno sezamu i produkty pochodne LUB - Łubin i produkty pochodne